SIN MAÍZ NO HAY PAÍS!!!

Y NO NOS OLVIDEMOS DE LOS FRIJOLITOS



Durante estos encuentros compartiremos el sentir y el saber del campesinado, aportando desde la experiencia misma de las fincas la relación que existe con el alimento como fuente de salud y soberanía.



Aclararemos el orígen de los productos que componen la canasta familiar, hablaremos de las formas que actualmente existen para la producción de alimentos, resaltando la importancia de:

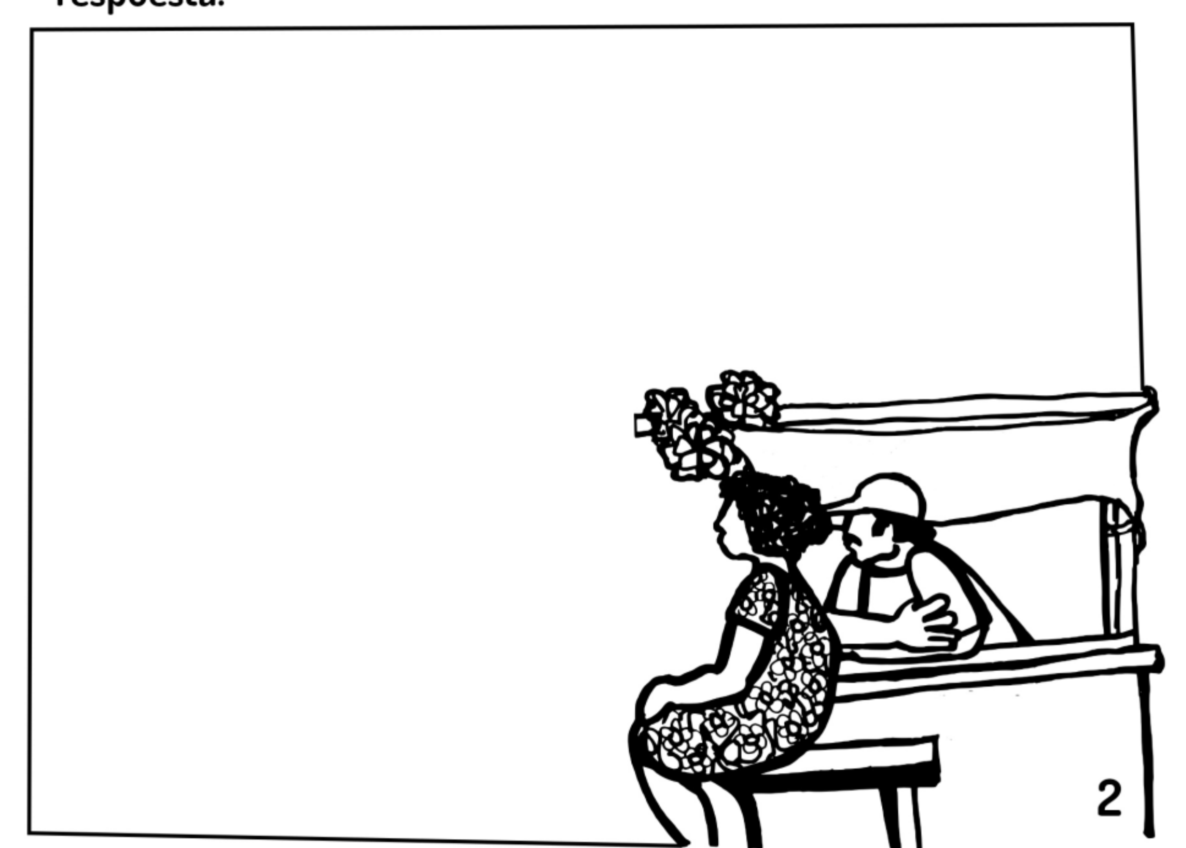
La Agroecología como un buen camino para llegar a la soberanía alimentaria, recuperar nuestros saberes, nuestros suelos y mejorar la producción sin contaminar ni afectar la Biodiversidad que nos rodea.

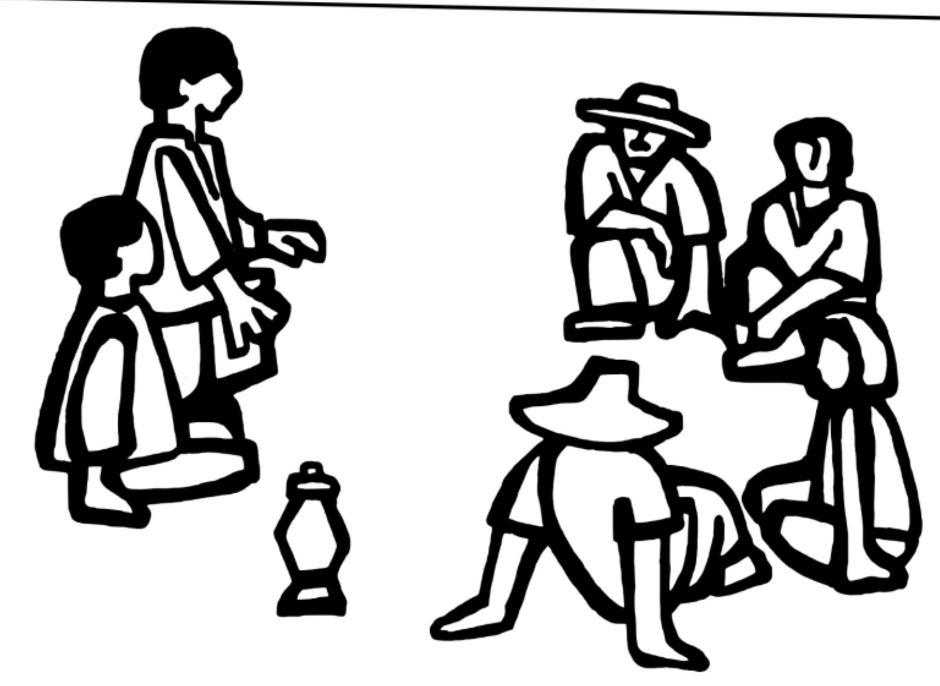
A continuación, los ejercicios que llevaremos a cabo durante esta jornada:

Ejercicio 1. Presentación

* Cada persona se presenta usando su nombre y cambiando su apellido por un alimento que le guste mucho comer, por ejemplo mi nombre es Margarita Maíz, Carlos Fríjol, Francisca Calabaza. Además van a responder a la pregunta **¿Qué es para Usted comer bien?.**

* Usamos el siguiente espacio en blanco para escribir la respuesta.





Ejercicio 2. Una alimentación sana y soberana.

Las y los asistente se organizan en 4 grupos. Una vez organizados los grupos, cada persona va a responder en una tarjeta: la lista de alimentos con los que desayuno en este día.

Luego dos grupos van a responder a la pregunta: ¿Cuáles son los alimentos indispensables para una buena nutrición?, lo otros dos grupos responden ¿En qué pensamos cuando decidimos comer bien?

Cada grupo va a escribir su respuesta en medio pliego de papel, para luego socializarla con todas las personas asistentes.

Ejercicio 3. Proyección del video: “Juntos podemos enfriar el planeta”

Esta proyección será la base para las reflexiones posteriores sobre la soberanía alimentaria.

Un video de La Vía Campesina y GRAIN aporta los elementos necesarios para comprender como está impactando este sistema agroindustrial de alimentos en nuestro clima y al mismo tiempo nos cuenta como podemos actuar para cambiar el rumbo y comenzar a enfriar el planeta. ¡Y este es un desafío para todos nosotros!





Ejercicio 4. Una lista de mercado a partir de lo que desayunamos hoy

Con las respuestas de los desayunos vamos a armar una lista por cada grupo de productos, al socializarla se hará una reflexión sobre el origen y posibles rutas que esos alimentos recorrieron para llegar a la mesa.

Ejercicio 5. En estas sopas hay dos ingredientes que vamos a descubrir

A cada grupo le corresponderá dos sopas de letras para encontrar en cada una 10 palabras.
Luego socializaremos las listas de palabras encontradas para integrarlas a las definiciones de Soberanía Alimentaria y/o Seguridad Alimentaria.



D	E	R	E	C	H	O	S	F	Y	E	M	F	J	S	X	P	S
C	N	C	B	L	H	T	I	N	T	O	P	R	O	P	I	A	A
O	J	O	F	I	L	U	D	O	R	C	Z	E	J	P	L	O	L
M	F	X	G	H	Y	L	M	P	A	V	N	S	E	Y	R	C	U
U	D	E	C	I	D	I	R	P	D	G	Q	C	O	V	B	U	D
N	P	X	K	G	J	S	D	M	I	C	V	O	M	L	M	R	A
I	G	H	J	W	T	Y	M	O	C	L	Q	S	J	X	Q	E	B
D	F	C	I	W	V	F	G	K	I	M	J	B	V	K	R	I	L
A	C	W	E	C	F	S	P	J	O	N	W	F	C	F	V	O	E
D	K	R	D	S	F	G	C	Q	N	D	E	B	E	R	E	N	S
E	C	R	W	B	I	B	L	I	E	D	I	V	E	R	S	O	S
S	Z	C	G	F	S	A	L	S	A	A	B	L	E	S	X	Y	Z
R	T	Q	P	R	O	D	U	C	C	I	O	N	L	O	C	A	L
J	B	N	E	M	Q	C	F	G	R	D	F	S	P	O	K	K	L
E	B	I	F	O	X	I	N	S	C	O	M	E	R	B	I	E	N



E	S	E	N	L	A	T	A	D	O	N	J	A	P	O	N	X	T
N	O	C	H	E	G	V	C	W	K	N	M	D	F	C	G	W	R
F	C	V	B	S	A	N	T	A	N	D	E	R	D	V	G	G	A
E	B	U	E	X	N	A	N	C	I	F	I	G	D	F	X	B	N
R	C	V	B	I	N	Q	R	Y	Q	V	R	L	M	Z	V	D	S
M	D	V	C	M	O	N	O	C	U	L	T	I	V	O	C	Q	G
E	F	G	X	I	M	P	O	R	T	A	C	I	O	N	V	R	E
D	V	X	V	G	C	O	N	T	A	M	I	N	A	N	T	E	N
A	J	B	N	E	M	Q	C	F	G	R	D	F	S	P	O	K	I
D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A	C	G	D	I	P	E	C
E	E	B	I	F	O	X	I	N	S	C	S	D	E	R	B	I	O
S	V	B	F	R	T	D	X	C	F	M	E	R	C	A	D	O	X
F	B	N	I	I	A	G	R	O	T	O	X	I	C	O	S	C	V
D	V	Q	W	X	Z	G	J	R	E	V	E	N	D	E	D	O	R
D	F	C	I	W	V	F	G	K	I	M	J	B	V	K	R	I	L



Soberanía alimentaria

"La Soberanía alimentaria es un derecho de los países, de los pueblos y las comunidades, de las familias y los individuos a darse una alimentación adecuada, oportuna, sana, de calidad, conforme a sus gustos, necesidades y de acuerdo a sus modos de vida y prácticas culturales. Se basa en la capacidad de controlar y decidir sobre la producción y consumo de los alimentos".

Seguridad alimentaria

"La seguridad alimentaria se da cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable".



«Hay que frenar la ilusión y la tendencia de pensar que con la agricultura orgánica todo se puede lograr de un día para otro. El asunto es gradual y requiere creatividad, observación, un seguimiento de cerca, ajustes y correcciones, con la participación directa de quienes están envueltos en querer lograr el desarrollo de ese tipo de agricultura»



ABONOS ORGÁNICOS FERMENTADOS

Los abonos orgánicos fermentados se pueden entender como un proceso de semi-descomposición aeróbica (con presencia de oxígeno) de residuos orgánicos por medio de poblaciones de microorganismos.

Principales factores que afectan el proceso de la elaboración

La temperatura: Está en función del incremento de la actividad microbiológica del abono, que comienza después de la etapa de la mezcla de todos los ingredientes. Puede llegar a alcanzar aproximadamente entre 70oC y 75oC. La actividad microbiológica puede ser perjudicada por la falta de oxigenación y el exceso o escasez de humedad.

El pH (acidez): se requiere que el pH oscile entre un 6% y un 7,5%, ya que los valores extremos inhiben la actividad microbiológica durante el proceso de la degradación de los materiales.

La humedad: la humedad óptima para lograr la máxima eficiencia, oscila entre el 50% y el 60%. Cuando la humedad es baja, se da una descomposición aeróbica muy lenta. Por otro lado, cuando la humedad es alta, se dificulta la aireación resultando un proceso anaerobio causando putrefacción.

La aireación: la presencia de oxígeno es necesaria, lográndose con volteos permanentes.

Principales aportes de los ingredientes utilizados

El carbón vegetal: Mejora las características físicas del suelo, como su estructura, lo que facilita una mejor distribución de las raíces, la aireación y la absorción de humedad y calor (energía). Su alto grado de porosidad beneficia la actividad microbiológica de la tierra.

Estiércoles: principal fuente de nitrógeno en la elaboración de los abonos orgánicos fermentados. Su aporte básico consiste en mejorar las características vitales y la fertilidad de la tierra con algunos nutrientes, principalmente con fósforo, potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, zinc, cobre y boro, entre otros elementos.

Cascarilla de arroz y/o café: mejora las características físicas de la tierra y del abono orgánico, facilitando la aireación y la absorción de humedad. También beneficia la actividad macro y microbiológica de la tierra, al mismo tiempo que estimula el desarrollo uniforme y abundante de las raíces.
Puede ser sustituida por cascarilla o pulpa de café, bagazo de caña o pajas bien secas y trituradas, restos de cosechas o rastrojos y por aserrín si se conoce su procedencia.

salvado de arroz o afrecho de yuca: Es uno de los ingredientes que favorecen, en alto grado, la fermentación de los abonos, la cual se incrementa por la presencia de vitaminas.

Melaza o melote de caña: Es la principal fuente energética para la fermentación de los abonos orgánicos. Favorece la multiplicación de la actividad microbiológica; es rica en potasio, calcio, fósforo y magnesio; y contiene micronutrientes, principalmente boro, zinc,
manganeso y hierro.

Levadura, tierra negra y bocashi: Estos tres ingredientes constituyen la principal
fuente de inoculación microbiológica para la elaboración de los abonos orgánicos fermentados. Es el arranque o la semilla de la fermentación.





Cal agrícola o cal dolomítica: Su función principal es regular la acidez que se presenta durante todo el proceso de la fermentación. Se puede sustituir por ceniza de fogón o harina de rocas (fosforita huila).

Agua: Propicia las condiciones ideales para el buen desarrollo de la actividad y reproducción microbiológica. La forma más práctica de ir probando la humedad ideal es por medio de la prueba del puñado o puño, la cual consiste en tomar con la mano una cantidad de la mezcla y apretarla, de la cual no deberán salir gotas de agua entre los dedos y se deberá formar un terrón quebradizo en la mano (figura 1).

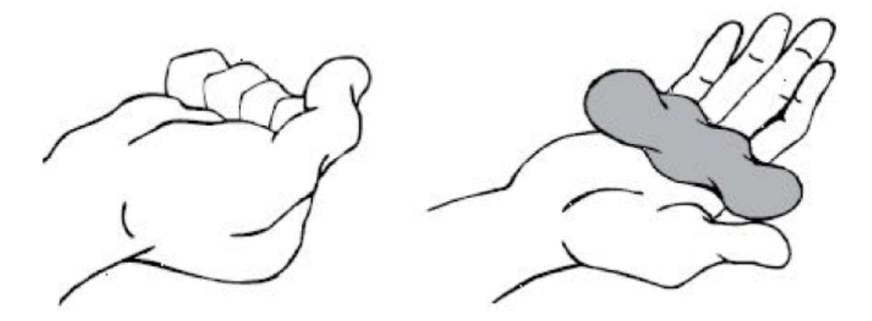


Figura 1: Prueba del puño

“no existe una única receta o fórmula para hacer los abonos; lo más importante es el entusiasmo y la disponibilidad del tiempo para ser creativo y así intentar superar la crisis que los campesinos heredaron de la agricultura convencional de los venenos y los fertilizantes químicos altamente solubles”

Ingredientes y cantidades para preparar abono fermentado

IGREDIENTE	CANTIDAD
Gallinaza	18 bultos
Cascarilla de arroz	4 bultos
Pulpa de café	10 bultos
Rastrojo /hojas secas	5 bultos
Tierra negra	1 bulto
Salvado o afrecho	2 bultos
Carbón	5 bultos
Melaza de caña	10 kilos
Bocashi	2 bultos
Humedad	prueba de puño
Cal o ceniza o harina de rocas	50 Kilos

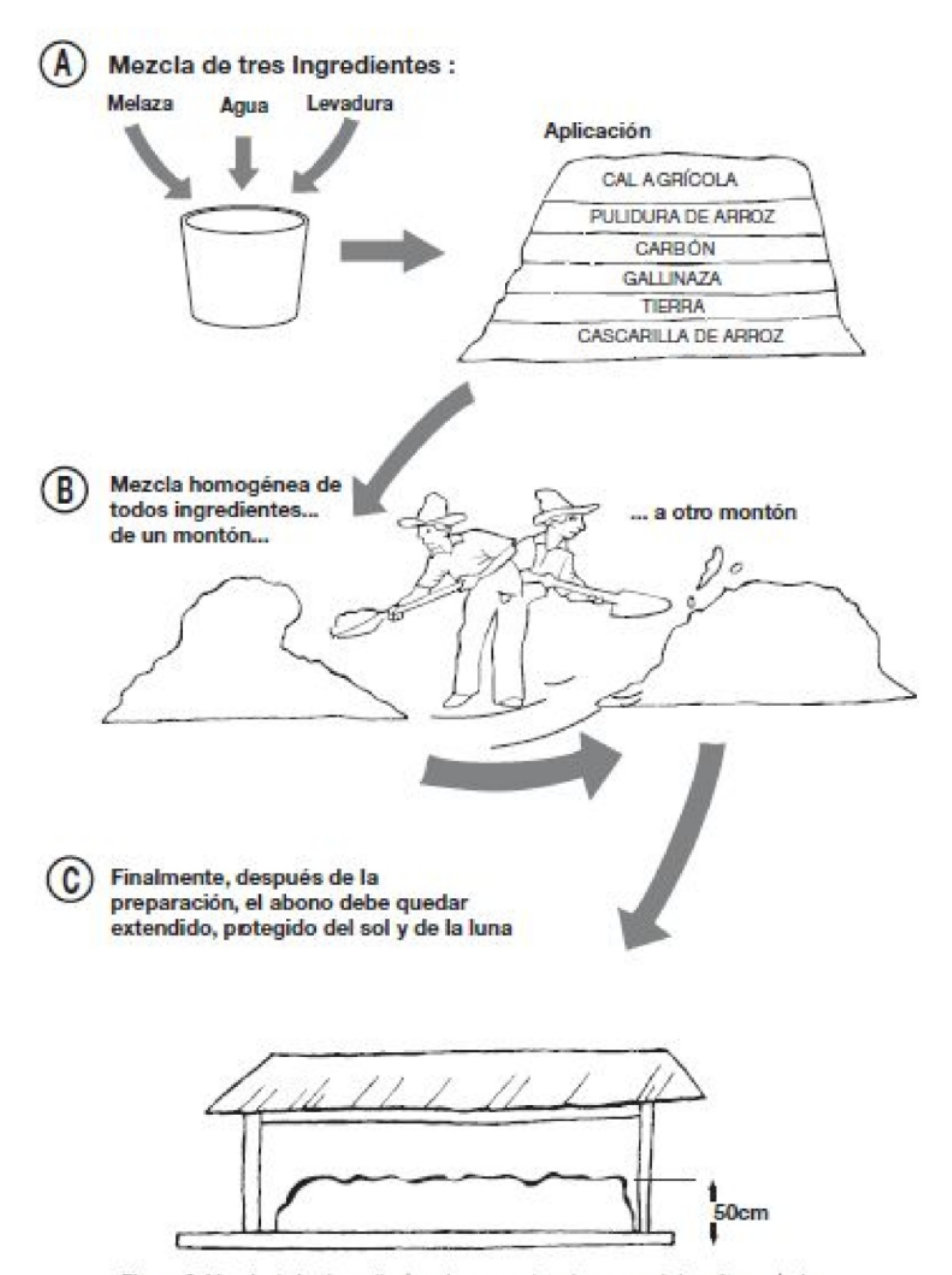
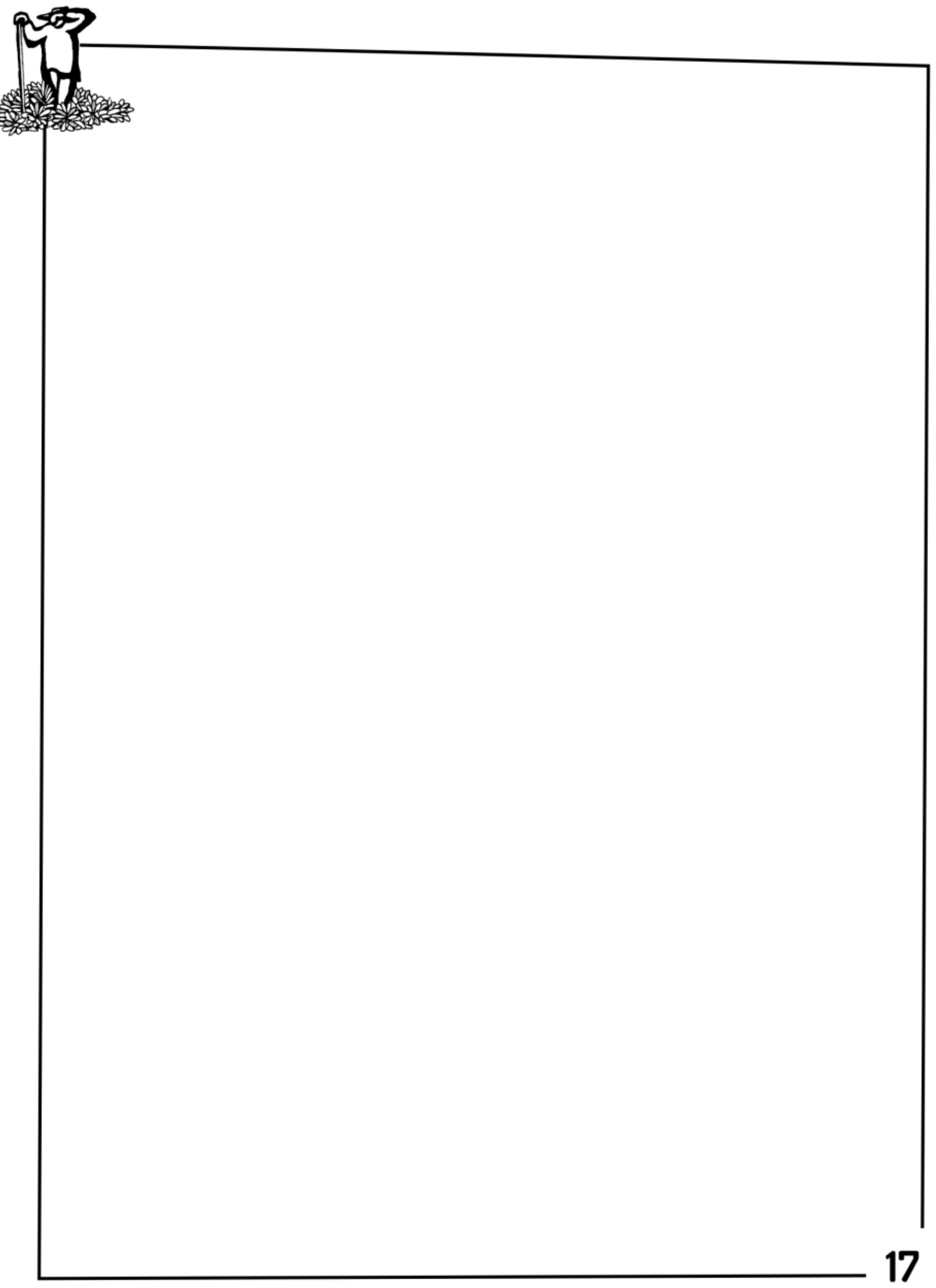


Figura 2. Mezcla de los ingredientes al preparar los abonos orgánicos fermentados





RECUPERANDO EL SABER CAMPESINO
CAMPESINOS FORJADORES DE VIDA

La asociación ANUC Quilichao tiene como objetivo misional organizar, capacitar y representar a los campesinos del municipio de Santander de Quilichao y actuar como su interlocutor válido, como órgano asesor y consultor ante el Gobierno y la sociedad para gestionar, defender y reivindicar sus derechos económicos, políticos, sociales y culturales asegurando el total respeto y cumplimiento de las garantías que le otorgan la Constitución y la Ley; proponer y concertar con el Gobierno Municipal, Departamental, Nacional e instancias internacionales oficiales o privadas, políticas, planes, programas y proyectos para beneficio de los Campesinos en materia de Reforma Agraria, Posconflicto, capacitación integral del ser campesino, crédito, producción, pos cosecha, desarrollo tecnológico, asistencia técnica, comercialización e industrialización en las distintas áreas de su actividad económica; promover la organización y capacitación de los Campesinos para que participen activamente en el desarrollo nacional mediante el libre ejercicio de sus facultades de opinión y decisión, entre otras.

